**PRUEBAS DE VALORACION DE LA CONDICION FISICA**

|  |  |
| --- | --- |
| **FLEXIBILIDAD DE HOMBROS** | |
| **PROPOSITO:**  Comprobar o medir la flexibilidad de los hombros. Los músculos implicados son los dorsales, pectorales, redondos, deltoides y tríceps braquiales. | |
| **DESARROLLO:**  Posición inicial: El sujeto debe estar de pie y poner el brazo derecho atrás de la espalda pasándolo atrás del hombro y dejando la mano en los omóplatos y haciendo que el brazo izquierdo pase por detrás de la espalda, pero entrando por la cintura en vez del hombro. El sujeto se tiene que tocar con la mano izquierda los dedos de la mano derecha por detrás de la espalda. Se realizaran 2 pruebas y se escogerá la que mejor haya salido. | **C:\Users\Jony\Desktop\WWWE.jpg** |
| **INSTALACIONES:**  Se requiere un espacio interior o exterior con una zona lisa y llana.  **MATERIALES:**  Se necesitara una huincha de medir.  **C:\Users\Jony\Desktop\441055.jpg** | |
| **ANOTACION:**   |  |  | | --- | --- | | ***Flexibilidad*** | ***Características***. | | Buena | Los dedos se tocarán. | | Normal | Las puntas de los dedos están a menos de 5 cm. de distancia. | | Mala | Las puntas de los dedos están a más de 5 cm. de distancia. | | |
| **OBSERVACIONES:**  Es aconsejable realizar un buen calentamiento de los músculos de los hombros para conseguir una mejora de la capacidad de elongación. | |